

독감의 진상 (Flu Facts)

독감(Influenza)

독감은 인플루엔자(플루) 바이러스가 일으키는 폐(호흡기) 감염 질환입니다. 가벼운 독감 환자는 감기와 비슷한 증상을 보일 수도 있으나 대부분의 독감은 일반 감기에 비해 증상이 좀더 중합니다. 인플루엔자 바이러스는 매년 조금씩 달라지기 때문에 해마다 새로운 백신을 만들어 내야 합니다.

독감의 발생 시기

미국의 경우 독감은 대체로 겨울에 발생합니다. 여름철에 나타나는 독감 유사 증세는 대부분 다른 바이러스에 의해 생긴 경우입니다.

누가 독감에 걸리는가?

해마다 나오는 독감 백신으로 예방접종을 받지 않은 사람은 누구나 독감에 걸릴 수 있습니다. 미국에서는 매년 전 인구의 5-20%가 독감에 걸립니다.

독감의 증상

독감의 증상으로는 발열, 두통, 마른 기침, 근육통, 피로감, 쇠약감, 그리고 코와 목, 폐의 막힘 현상을 들 수 있습니다. 아동의 경우 메스꺼움, 구토, 설사와 같은 증세가 나타날 수 있으나 성인의 경우는 이런 증세가 드뭅니다. 증세는 보통 3-5일간 계속되나, 심한 경우에는 합병증이 발생하여 질병이 더 오래 지속될 수 있습니다.

독감의 심각성

대부분의 건강한 아동과 성인들에게 있어 독감은 누워서 쉬어야 할 정도로 심하지만 대체로 1주일 이내에 회복됩니다. 독감은 어린이와 노인 그리고 암이나 만성 폐 질환 또는 신장 질환, 인슐린 의존성 당뇨병이나 면역체계 약화 등 특정 질환을 앓고 있는 환자들에게 가장 심각한 영향을 미칩니다. 미국에서는 매년 20만 명 이상이 독감 합병증으로 입원 치료를 받으며 독감으로 인한 사망자도 3만 6천명에 달합니다. 대부분의 사망 환자는 65세 이상의 노년층에서 발생합니다.

독감의 감염 경로

독감은 감염 환자가 기침이나 재채기를 할 때 사람 사이에서 매우 쉽게 감염됩니다. 코와 목에서 인플루엔자 바이러스를 포함하고 있는 비말이 밖으로 튀어 나오기 때문입니다. 또는 독감 바이러스는 바이러스가 묻어 있는 물체를 만진 손으로 코나 눈, 입을 만지는 경우에도 감염될 수 있습니다. 독감은 감염된 사람이 증세를 느끼기 전날부터 첫 증세 발생 후 약 7일까지 전염성을 가지고 있으므로 독감 감염자는 자신이 환자임을 알기도 전에 독감 바이러스를 전파시킬 수 있습니다.

독감 예방 방법

독감을 피할 수 있는 최상의 방법은 예방접종이 가능할 경우 매년 독감 시즌에 예방접종을 하는 것입니다. 중증 독감에 걸릴 위험이 가장 큰 사람들에게는 특히 예방접종이 중요합니다. 또한 좋은 위생 습관도 독감을 포함한 많은 질병의 확산을 예방하는데 큰 도움이 됩니다.

좋은 위생 습관이란?

- ✓ 물과 비누 또는 알코올 손 세정제를 사용하여 자주 손을 씻습니다.
- ✓ 자신의 눈과 코, 입을 만지지 않습니다.
- ✓ 가급적이면 병을 앓고 있는 환자와의 접촉을 삼가합니다.
- ✓ 독감에 걸릴 경우에는 코나 입에 티슈를 대고 기침이나 재채기를 하며 사용한 티슈는 휴지통에 버립니다. 티슈가 없을 때는 자신의 소매 안에 대고 재채기나 기침을 해야 합니다.
- ✓ 기침이나 재채기를 한 후에는 항상 물과 비누 또는 알코올 손 세정제를 사용하여 손을 씻습니다.
- ✓ 외출을 삼가고, 식기, 물컵, 수건 또는 기타 개인용품을 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다.

독감 환자를 위한 치료법

보통은 수면을 충분히 취하며 쉬고 수분을 많이 섭취하는 것으로 치료할 수 있으며 아세트아미노펜(또는 아스피린이 함유되지 않은 기타 약품)이 열과 통증을 완화시켜 줄 수 있습니다. 독감에 걸린 아동이나 청소년에게 아스피린과 기타 아스피린 함유 약품을 투여하지 마십시오. 질병 초기에 복용할 경우 독감 증세를 줄일 수 있는 처방약품들이 있기는 합니다만, 이러한 약품들은 독감 백신(독감 주사)의 대용품이 되지 못합니다. 독감 백신을 구할 수 있는지 알아보려면 담당 의사나 가까운 지역의 보건소로 문의하십시오.

과거에 독감에 걸렸던 사람은 면역이 생기는가?

그렇지 않습니다. 독감 바이러스는 자주 변하기 때문에 독감을 앓았거나 전에 독감 예방주사를 맞은 사람이라도 새로운 변종에 다시 감염될 수 있습니다.

자세한 내용을 원하시면 다음 웹사이트를 방문하십시오.

Department of Health Flu News

(보건부 독감 뉴스):

<http://www.doh.wa.gov/FluNews/>

Centers for Disease Control and Prevention (질병통제 및 예방센터):

<http://www.cdc.gov/flu/>



워싱턴주 보건부

PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

웹사이트: www.doh.wa.gov

360-236-4027; (800) 525-0127



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT

Emergency Management Division

워싱턴 주 군행정부

비상관리과

Camp Murray, WA 98430-5122

웹사이트: www.emd.wa.gov

253-512-7000; (800) 562-6108